

GERER SON STRESS ET PRESERVER SON EQUILIBRE



Management

01/07/2026

Public et prérequis

Tout public

Aucun pré requis

Les objectifs

- Comprendre les origines et les mécanismes du stress
- Utiliser les apports positifs du stress
- Réduire les contraintes pour gérer le stress efficacement et pour longtemps
- Identifier et décrypter le sens de ses émotions
- Mobiliser ses ressources et développer sa propre stratégie
- Expérimenter des techniques de gestion du stress
- Préserver son équilibre : savoir récupérer et augmenter sa résistance au stress

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, d'études de cas pratiques et de mises en situation. Formation animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques, disposant de 5 à 10 ans d'expérience dans leurs domaines de compétence. Plateaux techniques comprenant des équipements pluri-technologiques

Modalité d'évaluation

Plusieurs évaluations sont réalisées tout au long de la formation afin que l'apprenant puisse évaluer sa progression. Les situations d'évaluation peuvent être de plusieurs types.

- QCM | Étude de cas | Dossier | Présentation orale | Travaux pratiques | Mise en situation reconstituée
Elles peuvent être individuelles ou collectives

Modalités d'accès

La formation est accessible aux salariés, alternants ou demandeurs d'emploi
L'accès peut se faire :

- Par la formation continue ou l'alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation)
Une évaluation des besoins et des prérequis est réalisée avant l'entrée en formation.

Contenu de la formation

Définir le stress

- Expliquer et comprendre ce qu'est le stress

RÉFÉRENCE

MANTRV300251

CENTRES DE FORMATION

CHALON-SUR-SAÔNE, DIJON

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Formation 21-71

- 682 jeunes formés par an
- 291 contrats d'alternance à pourvoir
- 769 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

3 CENTRES en Bourgogne

- Connaître les effets et les risques
- Connaître les origines et les mécanismes du stress
- Prise de conscience
- Le cas particulier du burn-out

Le stress : une question d'interprétation?

- Identifier que le stress est une résistance qui dépend de la durée de focalisation
- Prendre conscience de notre impact sur le stress

Connaître et évaluer son mode de fonctionnement face au stress

- Connaître les origines et les mécanismes du stress pour mieux l'anticiper
- Evaluer son niveau de stress et son type de stress

Développer son intelligence émotionnelle

- Identifier ses propres émotions, les écouter et les Comprendre
- Connaître leur rôle et leur impact
- Savoir exprimer ses émotions à son entourage, s'en servir de levier

Les outils pour gérer le stress et ses émotions

- Acquérir différents outils pour gérer son stress
- Connaître et utiliser différentes techniques de respiration
- Savoir déconnecter et prendre du recul
- Se préparer émotionnellement à une situation stressante

Les stratégies anti stress : un mode de vie

- Pratiquer l'art de vivre anti-stress
- Préserver son équilibre vital
- Anticiper et prévenir le stress

Bilan du module

- Mesurer l'atteinte des objectifs fixés au début de la formation
- Elaborer de nouveaux objectifs dans sa pratique, ainsi que les étapes pour es atteindre.

Suite de parcours et passerelles possibles

Gestion du temps et des priorités

Communication assertive (oser dire, poser des limites)

Prévention des risques psychosociaux (RPS)

Management bienveillant / leadership équilibré

Techniques avancées de régulation émotionnelle

Ateliers bien-être : respiration, relaxation, pleine conscience

Métiers - Débouchés

Professionnel plus résilient et performant face aux situations difficiles

Collaborateur capable de gérer la pression et les imprévus

Référent bien-être ou soutien à la QVCT dans une équipe

Manager ou chef de projet plus serein dans ses décisions et priorités

Meilleure efficacité dans les postes à forte exigence mentale

Validation et certification

Attestation de formation

Version documentaire

Novembre 2025